

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」の更新に準じ、以下の情報を更新・修正いたします。

p.66 表 2.2-2 ●基準を策定した栄養素と設定した指標 (1 歳以上)

【更新前】 主要栄養素バランス *^{2,3}

【更新後】 主要栄養素バランス *²

【更新前】 ビタミン B₁₂ 目安量 (AI) ○

【更新後】 ビタミン B₁₂ 目安量 (AI) —

p.70 表 2.2-5 ●個人の食事改善を目的として食事摂取基準を活用する場合の基本的事項

【更新前】

目的	食事改善の計画と実施
エネルギー 摂取の 過不足の 評価	○ BMI が目標とする範囲内にとどまること、またはその方向に 体重が改善することを目的として立案 〈留意点〉一定期間において2回以上の評価を行い、 <u>その結果 に基づいて計画を変更、実施</u>

【更新後】

目的	食事改善の計画と実施
エネルギー 摂取の 過不足の 評価	○ BMI が目標とする範囲内にとどまること、またはその方向に 体重が改善することを目的として立案 〈留意点〉 <u>おおむね4週間ごとに体重を計測記録し、16週間以 上フォローを行う</u>

p.110 表 3.3-11 ●妊婦・授乳婦の食事摂取基準

【更新前】 妊婦 (後期) たんぱく質 (g/日) 推奨量 +20

【更新後】 妊婦 (後期) たんぱく質 (g/日) 推奨量 +25

p.198 巻末資料 ●ビタミン3

【更新前】 ナイアシン (mgNE/日) 耐容上限量 65 ~ 74 (歳) 330 (80)

【更新後】 ナイアシン (mgNE/日) 耐容上限量 65 ~ 74 (歳) 300 (80)

【更新前】 ビタミン B₆ (mg/日) 耐容上限量 *⁴

【更新後】 ビタミン B₆ (mg/日) 耐容上限量 *⁵

【更新前】 *⁴ ピリドキシン (分子量=169.2) の重量として示した. たんぱく質の推奨量を用いて算定した (妊婦・授乳婦の付加量は除く).

【更新後】 *⁴ たんぱく質の推奨量を用いて算定した (妊婦・授乳婦の付加量は除く).

*⁵ ピリドキシン (分子量=169.2) の重量として示した.